

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

----- Votre pharmacien -----

Nutrition Quand l'amaigrissement inquiète

De quoi parle-t-on ?

La maigreur peut très bien être un élément constitutif de la personne, un trait familial même : des personnes dynamiques, sportives, dotées d'un gros appétit et ne prenant pas de poids excessif.

Par contre, l'amaigrissement (une personne qui a maigri à vue d'œil) **est toujours inquiétant** : chez les personnes en surpoids, l'amaigrissement doit être contrôlé, et chez les personnes de poids normal tout amaigrissement doit inquiéter.

Lors d'un amaigrissement excessif, quand la perte de poids est incontrôlée, la personne se met en «**urgence nutritionnelle**» : elle consomme tout d'abord ses propres **protéines** pour fournir l'apport à son entretien vital. Ensuite, elle se carence en **vitamines** et **oligo-éléments**.

Demandez à votre pharmacien la fiche «**Vitamines et oligo-éléments, mode d'emploi**»

Enfin, la dénutrition retentit sur les **taux de sels minéraux dans le sang**, ce qui fait risquer de graves complications au niveau du cœur, des reins, du foie et du cerveau.

Les régimes amaigrissants doivent donc être hyperprotéinés, même s'ils sont hypocaloriques. Ils doivent aussi être complétés par un supplément de vitamines et de sels minéraux.

Que peut-on faire ?

■ Réalimenter la personne fortement amaigrie

La réalimentation des personnes fortement amaigries doit être **progressive** et la **proportion des nutriments doit être contrôlée**. L'objectif recherché est de faire reconstituer à l'individu son **capital protéinique**. Dans ce but, il faut non seulement lui apporter une source suffisante de protéines mais aussi une part de glucides et de lipides nécessaires aux autres fonctions énergétiques de l'organisme.

La ration alimentaire quotidienne de la personne fortement dénutrie devrait donc idéalement se composer ainsi :

- 2 grammes de protéines par kilo de poids idéal,
- 1/5ème de la ration, en poids de matière sèche, sous forme de protéines,
- 4/5ème de la ration, en poids de matière sèche, sous forme de glucides et de lipides,
- 1 litre d'eau (seulement !), verre par verre, bien répartis dans la journée,
- peu d'aliments à «sucres rapides»,
- au total, un apport alimentaire quotidien proche des 3000 calories.



Menu type d'un régime de suralimentation pour un malade très amaigri.

- **Le matin** : un bol de lait enrichi d'une cuillère de poudre de cacao, d'une cuillère de lait en poudre et d'une cuillère de miel.

- **Le midi** : un œuf ou une tranche de viande, accompagné de pommes de terre, de pâtes ou de riz, 30 grammes de fromage et un fruit.

- **Le soir** : un bol de bouillon de bœuf ou de poule, 10 grammes de poisson ou de viande, 200 grammes de légumes verts, 40 grammes de fromage, un entremet sucré sous forme de crème ou de flan.

- Complétez avec du pain de campagne ou complet ; évitez les biscottes.

- Boire 1 litre d'eau par jour, pendant et entre les repas.

Informations de publication

Médecin rédacteur Dr Jérôme CACARIÉ McCann Santé Multimédia

FICHE CONSEIL SANTE

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

----- Votre pharmacien -----



(Suite)

Pour la personne peu dénutrie, le régime peut être composé de trois repas normaux (1 800 calories/jour) auxquels on rajoutera (à chacun des trois repas) **une cuillerée à soupe de confiture et 20 grammes de fromage**.

La personne très dénutrie a besoin d'un apport renforcé en protéines. Pour réaliser ce régime hyperprotéiné, vous aurez recours à des aliments riches en protéines : viande, fromage, lait, œuf. Lorsqu'il est difficile de faire manger ce genre d'aliments, principalement chez la personne anorexique, vous pouvez utiliser du **lait en poudre** qu'il vous suffit d'ajouter dans des préparations de légumes en purée. Ces poudres de lait rendent des services considérables pour la réalimentation des grands dénutris. Votre pharmacien vous orientera dans la **gamme des produits hyperprotéinés** (utilisés pour les régimes amaigrissants) ou des **suppléments alimentaires protidiques** (sous forme de sirop ou de poudre) auxquels vous ajouterez une alimentation normalement riche en sucres lents, en vitamines et en matières grasses.



Quelques trucs pour stimuler l'effet du régime hyperprotéiné :

- le pollen agit sur la synthèse des protéines ; il est disponible en compléments alimentaires en parapharmacie.
- l'eau de mer en ampoules, à associer à la préparation d'un plat.
- les sels minéraux, en compléments alimentaires.
- les eaux de source Vichy-Célestin, Badoit ou Saint-Yorre,
- la levure de bière,
- les tisanes légèrement sucrées.

■ Nourrir celui qui n'a plus d'appétit

La première règle d'or pour faire manger une personne anorexique ou démotivée est de **soigner la présentation des plats**.

Il faut aussi **solliciter les autres centres sensoriels** et demander la participation de l'intéressé à la préparation du repas.

Quelques «recettes» de base :

- préférez améliorer des plats que le malade connaissait avant son amaigrissement plutôt que lui proposer systématiquement des plats nouveaux,
- ne lui demandez pas son avis sur le menu,
- ne présentez pas des portions trop volumineuses,
- privilégiez les présentations faciles à manger (purée, émincé...),
- assaisonnez avec des condiments.

Sachez aussi que le petit **café** à la fin du repas a une bonne action stimulante sur la digestion et que l'excès de **matières grasses** et de **tabac** sont des coupe-faim.



Faut-il nourrir un patient qui a de la fièvre ?

La diète pour un malade qui a de la fièvre est une erreur qui a la vie dure.

La fièvre demande au contraire un supplément de protéines pour faire face à l'augmentation des pertes tissulaires. En outre, la fièvre augmente les besoins en eau et en sels minéraux.

Il est possible de donner au fiévreux des préparations vanillées ou chocolatées à boire avec une paille, très frais : ces boissons disponibles en pharmacie compensent correctement les pertes en sels minéraux et la déshydratation. Vous pouvez aussi profiter des bienfaits nutritifs et hydratants des tisanes et des jus de fruits (que l'on peut sucrer fortement).

Informations de publication

Médecin rédacteur Dr Jérôme CACARIÉ McCann Santé Multimédia